

令和6年度 1月～3月定期制教室 日程表

曜日	教室名	時間	室場	料金 (税込)	回数	日 程											
						①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		
月	フレイル予防体操	10:00～10:50	集会室	5,000円	全10回	①	祝日	②	③	④	⑤	⑥	祝日	⑦	⑧	⑨	⑩
	ボールエクササイズ	11:00～11:50	集会室	7,000円	全10回	1/6		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17		3/3	3/10	3/17	3/24
火	ヨガ	10:00～10:50	和室	7,000円	全10回	①	②	③	④	⑤	祝日	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
	子連れヨガ	11:00～11:50	和室	7,000円	全10回	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4		2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
水	コアトレーニング	20:05～20:55	集会室	5,600円	全8回	①	休館日	②	③	④	⑤	休館日	⑥	⑦	⑧	休館日	
					1/8	1/22		1/29	2/5	2/12	2/26		3/5	3/12			
木	リラックスヨガ	20:05～20:55	和室	7,000円	全10回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	祝日	
					1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			
金	ZUMBA	10:00～10:50	体育室	7,700円	全11回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	
	骨盤エクササイズ※女性限定	10:00～10:50	和室	8,800円	全11回	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	
	ママ&ベビーヨガ	11:00～11:50	和室	8,800円	全11回												
土	親子体操①	09:00～9:45	体育室	8,250円	全11回	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	
	親子体操②	10:00～10:45	体育室	8,250円	全11回	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	